Ano 5 - Edição 15
Outubro - Novembro - Dezembro 2021

Mala Direta Básica
9912257138/2015/DRMG/MG
UNIMED SUDOESTE DE MINAS
Correios

Fechamento autorizado.
Pode ser aberto pela ECT

Pulso

ANS - nº 32417-5

Unimed Ativa

ACOMPANHAMENTO

Unimed realiza telemonitoramento de pacientes crônicos

POUPANÇA MENTAL

Saiba quais hábitos podem prevenir demências neurodegenerativas

CONSULTA PEDIÁTRICA NO PRÉ-NATAL

Mais segurança e cuidado para a mamãe e o bebê

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Sudoeste de Minas


CAMPANHA
DE INCENTIVO
À DOAÇÃO
DE SANGUE
FAZER O BEM
TÁ NO
SANGUE
PROCURE O HEMOCENTRO
MAIS PRÓXIMO DE VOCÊ E
SE TORNE UM DOADOR.
ESTE GESTO SALVA VIDAS!
#DOESANGUE DOE VIDA
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.
Unimed
Sudoeste de Minas
Pulso
ANS - nº 32417-5

Ao leitor

Nossa última edição da Revista Unimed Ativa de 2021 traz o compromisso e cuidado da Unimed Sudoeste de Minas com o cuidado. Recentemente, implantamos no Núcleo de Atenção à Saúde em Passos a consulta pediátrica no pré-natal, uma iniciativa que traz o cuidado de nossas especialistas antes mesmo do nascimento do bebê, visando reduzir as possibilidades de agravos, tirar as dúvidas da família e municiar a equipe que recepcionará a gestante no momento do parto com informações prévias acerca da saúde da mamãe e do bebê. Também trazemos o trabalho de telemonitoramento de pacientes crônicos, um acompanhamento de beneficiários portadores de diabetes e hipertensão arterial para que eles tenham uma assistência contínua.

No artigo desta edição, o psicólogo Dener Fraga Batista Leite fala sobre a higiene do sono, uma prática de ações voltadas ao autocuidado para fornecer a qualidade do sono, evitando problemas relacionados à insônia, como alterações de humor, falta de disposição, e irritabilidade. Também trazemos uma reportagem com a psiquiatra Amanda de Lima Teixeira sobre a Síndrome da Feiúra Imaginária ou Transtorno Dismórfico Corporal.

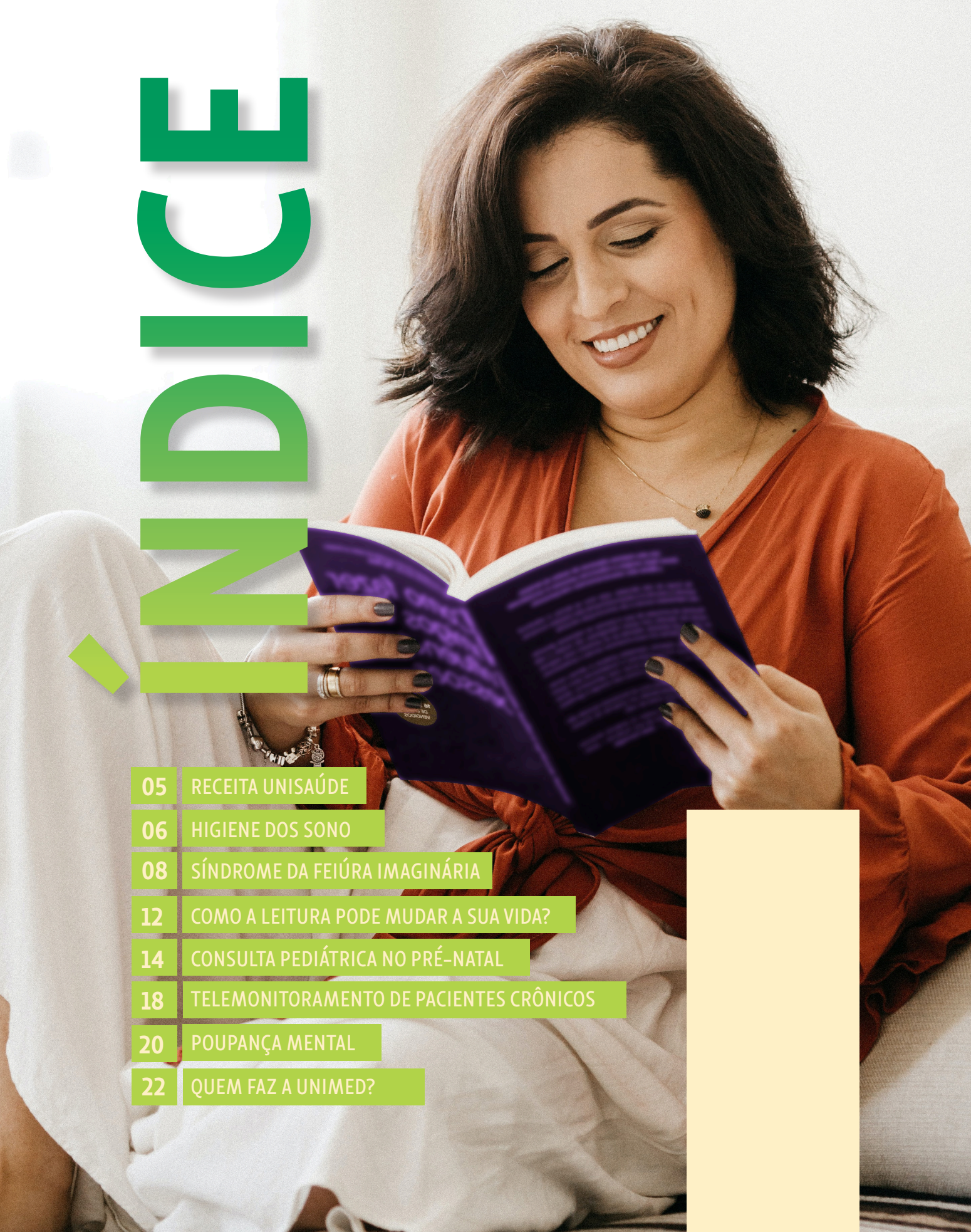
Outra reportagem desta edição é sobre as ações voltadas para a prevenção de demências neurodegenerativas ao longo da vida. Uma delas é investir na leitura, um hábito que também pode ajudar no controle da ansiedade, como veremos na reportagem com a psicóloga Mariana Parreira Lemos e com a técnica de enfermagem, Débora Queiroz Silva Moreira, uma das leitoras mais assíduas de nossa Biblioteca Corporativa Fábrica de Ideias. Outra ação que podemos tomar para prevenir estas e outras doenças é o investimento em uma alimentação saudável. E que tal começar preparando o Bolo de aveia com banana e uva passas, receita disponibilizada pela nutricionista da Unimed, Mara Soares Rodrigues? No quadro Quem faz a Unimed?, conheça mais sobre a trajetória profissional do cardiologista cooperado da Unimed, Diony Peixoto de Castro e da nutricionista Luciana Carvalho Santiago Castro.

Tenham uma boa leitura!

Diretoria Executiva
Unimed Sudoeste de Minas

Expediente: Revista Unimed Ativa – Publicação Unimed Sudoeste de Minas DIRETORIA EXECUTIVA: Cláudio Antônio Félix de Oliveira (diretor-presidente), Renato Ribeiro do Valle (diretor administrativo) e João Luiz de Lima Souza (diretor financeiro) **CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO:** Gabriel Wobeto, Jobel Moraes Caetano, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna, Luiz Geraldo Orlandi Pereira, Marcelo Aparecido Pereira, Mateus Giannini Silva **CONSELHO TÉCNICO ÉTICO:** Allan Diego Rodrigues Leonel, Hildebrando Rosa Júnior, Lancaster de Souza, Marcos Antônio de Oliveira, Sérgio Silveira Júnior **CONSELHO FISCAL:** Geovany Amorim Ferreira, Ricardo Ribeiro do Valle Filho, Elenice de Fátima Maia Martins, Thiago Silva de Paula, Tiago Botrel Lemos Maia, Rosângela Leal Cherchiglia **ADMINISTRAÇÃO:** Lauro Eduardo de Oliveira – Superintendente **JORNALISTA RESPONSÁVEL:** Priscila Borges – Registro Profissional DRT 14899/MG **SUGESTÕES DE PAUTA:** jornalismo@unimedsudoestemg.coop.br **PROJETO GRÁFICO E DESIGN:**Pulso Comunicações **UNIMED SUDOESTE DE MINAS:** Av. Doutor Breno Soares Maia, 264 – CEP: 37900-110 Bairro Belo Horizonte – Passos/MG . (35) 3529-2600 unimed@unimedsudoestemg.coop.br **– Hospital Unimed:** (35) 3529-2450 – unimedsudoestemg.coop.br

ÍNDICE



05 RECEITA UNISAÚDE

06 HIGIENE DOS SONO

08 SÍNDROME DA FEIÚRA IMAGINÁRIA

12 COMO A LEITURA PODE MUDAR A SUA VIDA?

14 CONSULTA PEDIÁTRICA NO PRÉ-NATAL

18 TELEMONITORAMENTO DE PACIENTES CRÔNICOS

20 POUPANÇA MENTAL

22 QUEM FAZ A UNIMED?

Receitas UNISAÚDE

Bolo de aveia com banana e uva passas



Nutricionista Mara Soares Rodrigues
CRN/9:12573
Pós-graduada em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva

INGREDIENTES

5 bananas nanicas maduras
3 ovos
3 colheres de sopa de uva passas
1 colher de chá de canela
2 xícaras de chá de aveia em flocos
1/4 de xícara de chá de óleo de coco
1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

Deixar reservado uma forma untada com óleo de girassol ou coco e polvilhado com farelo de aveia e picar uma banana em rodelas e colocar na forma junto com uva passas a gosto. E o forno pré aquecido a 180°graus.

Acrescentar no liquidificador as 4 bananas, 3 ovos, 3 colheres de sopa de uva passas, 1 colher de chá de canela e 1/4 de xícara de chá de óleo de coco. Bater tudo no liquidificador. Depois colocar a massa em um recipiente e acrescentar 2 xícaras de aveia em flocos e 1 colher de sopa de fermento químico. Para finalizar colocar a massa em uma forma e levar para assar em temperatura de 180° graus por 35 minutos. Enfiar um palito de dente no bolo e se sair limpo o bolo está pronto.

BENEFÍCIOS:

Comer banana com aveia durante a semana contribui com o bom funcionamento dos músculos, cérebro e coração. Além disso, é um prato e tanto para quem está de dieta, uma vez que ele atua satisfazendo o apetite por mais tempo. Tudo isso só é possível graças aos minerais, vitaminas, fibras e outros compostos que são encontrados nessa combinação.



VEJA 12 BENEFÍCIOS Do consumo de banana com aveia

1. Fornece energia para o dia;
2. Controla os níveis de colesterol ruim (LDL);
3. Aumenta os níveis do colesterol bom (HDL);
4. Ajuda na longevidade;
5. Promove a sensação de bem-estar;
6. Reduz o cortisol, que é o hormônio do estresse;
7. Diminui a compulsão por doce;
8. Auxilia no controle da ansiedade;
9. Contribui com uma boa qualidade de sono;
10. Ajuda na recuperação muscular;
11. Evita câimbras;
12. Promove saciedade.

É uma combinação poderosa, visto que a banana é rica em potássio, vitaminas C e A. Já a aveia é rica em carboidratos complexos, fibras, proteínas, vitaminas B1 e B5. É uma combinação que um agrega e potencializa os benefícios do outro.



HIGIENE DO **sono:**

equilíbrio na hora de dormir

A higiene do sono é uma prática de ações voltadas ao autocuidado para favorecer a qualidade do sono. Nestas ações buscamos comportamentos e condições ambientais compatíveis com a necessidade do corpo e a mente no processo de adormecer e se manter em um sono reparador.

Do ponto de vista psicológico, a falta de sono pode causar uma série de alterações de humor, ânimo, disposição, diminuição da autoestima, aumento da irritabilidade, problemas relacionados à segurança emocional, memória e aprendizado, intolerância às frustações, desesperança e falta de motivação. Portanto, além do sofrimento e prejuízos pessoais, também afeta nossa vida social.

Os estudos comprovam que, quanto mais jovem a pessoa, maior a necessidade de horas de sono. Os bebês, por exemplo, chegam a dormir 17 horas por dia. Gradualmente diminui-se a necessidade de horas de sono, mas estabiliza em torno de 5 a 8 horas, o que varia entre as pessoas. O importante é observar se a noite de sono é o suficiente para se sentir descansado. Devemos levar em consideração também a qualidade do sono.

E é para propiciar mais qualidade do sono, com um descanso reparador, que a higiene do sono pode se tornar um hábito importante na vida de quem sente-se sempre cansado, mesmo após acordar. Esta prática busca manter uma rotina para o momento de dormir e incluir as seguintes práticas de autocuidado: Horário fixo para se deitar, tentar sempre relaxar, evitar estresses noturnos, desligar os eletrônicos com estímulos sensoriais excessivos no quarto e alimentação de fácil digestão com, pelo menos, 1 hora antes de se deitar. Colocar uma música relaxante ou utilizar aromas que trazem tranquilidade no ambiente do quarto também pode ajudar.

É importante lembrar que esta prática difere-se entre crianças e adultos. Para as crianças, é adequado o apoio e exemplo do adulto para se tornar um hábito e estilo de vida significativo. Mas as necessidades são semelhantes. Quem divide o quarto com outra pessoa, também é importante compartilhar e combinar sobre essas práticas.

O hábito de levar o celular para a cama ou de deixar a televisão ligada podem ser prejudiciais. O uso excessivo das telas e, consequentemente o estímulo luminoso em excesso, dificulta a produção de melatonina, hormônio responsável por avisar o cérebro que está na hora de dormir. É necessário evitar estes estímulos principalmente neste momento.

De forma geral devemos tratar o sono como um pilar da nossa saúde, e sabendo que saúde depende de fatores biopsicossociais, devemos investir em um estilo de vida que atenda e equilibre estas necessidades. Por isso, além da higiene do sono, são importantes outros fatores para se ter um descanso reparador tais como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, evitar excesso de álcool e cigarro, ter tempo para o autocuidado, lazer e evitar o estresse.



Dener Fraga Batista Leite
é psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde em Passos da Unimed Sudoeste de Minas

SÍNDROME DA FEIÚRA IMAGINÁRIA

você sabe o que é isso?



A Síndrome da feiúra imaginária ou Transtorno Dismórfico Corporal é uma condição em que a pessoa sente um grande desconforto em relação a uma parte específica do corpo que ela julga inadequada. Mesmo não apresentando nenhuma alteração ou apenas um leve desvio de formato ou tamanho, esta parte do corpo (que pode ser orelha, mão, boca, olhos ou outras) é vista como algo em que todos ao redor reparam e julgam como desproporcional. Muitas vezes, o paciente que possui este transtorno está sempre em busca de cirurgias plásticas ou tratamentos estéticos para "disfarçar" ou "corrigir" o que é visto como um grande problema por ele sem, entretanto, se sentir satisfeito com estas intervenções. Outro sinal de alerta é quando a pessoa deixa de frequentar ou evita ao máximo situações sociais, sempre colocando a aparência desta parte do corpo como motivo para não estar diante de outras pessoas.

Com o surgimento de ferramentas de edição de imagem e de filtros nas redes sociais, este transtorno pode se mostrar ainda mais evidente em quem já possui alguma propensão a desenvolvê-lo. "Os filtros e ferramentas de edição de imagem que temos hoje não provocam o problema, mas eles podem acentuar esta questão em pessoas que tem este transtorno ou uma predisposição a apresentá-lo. Justamente porque eles trazem esta idealização da imagem de que a parte do corpo que a pessoa julga 'defeituosa' poderia ser 'perfeita'. Mas estas ferramentas não podem ser a única fonte deste tipo de transtorno. Nestes casos, trata-se de uma questão multifatorial, que envolve situações individuais do paciente, tais como fatores biológicos, psicológicos e do meio ambiente onde esta pessoa convive. O Transtorno Dismórfico Corporal é como um pensamento intrusivo que invade a mente do paciente e que causa muito sofrimento, fazendo com que essa pessoa mascare ou queira modificar esta parte do corpo a todo momento", explica a psiquiatra cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Amanda de Lima Teixeira.

DIFERENÇAS

A psiquiatra explica que o Transtorno Dismórfico Corporal é diferente de outros transtornos de imagem conhecidos, como a bulimia e na anorexia. Geralmente, as duas últimas condições estão relacionadas a situações em que a pessoa julga estar muito acima do peso e faz restrição persistente da ingestão calórica, passou muito medo de engordar ou provoca situações para evitar a completa absorção dos alimentos, como o vômito. " O Transtorno Dismórfico Corporal, é semelhante, mas não é a mesma coisa. Ele é mais específico para alguma parte do corpo e não costuma ser algo relacionado ao peso. Vale acrescentar ainda que o Transtorno Dismórfico Corporal, assim como a maioria dos transtornos mentais, começa no final da adolescência e início da idade adulta e tem prevalência maior no sexo feminino, provavelmente relacionado ao fato das mulheres sofrerem uma pressão maior pela beleza e pela estética. Assim, embora sejam condições diferentes, é possível que o paciente apresente-as ao mesmo tempo", explica.

ALERTA

O principal sinal de alerta para o Transtorno Dismórfico Corporal é o sofrimento intenso que esta distorção corporal imaginária pode causar. Outra situação comum é a intensa insatisfação com cirurgias ou procedimentos estéticos realizados pela pessoa. "É uma situação em que, quando a pessoa tem condições, frequentemente se expõe a diversas cirurgias e procedimentos, chegando a colocar sua integridade física em risco e, mesmo assim, vai continuar com esse sofrimento. Isto causa problemas em diversos âmbitos, como dificuldades de se relacionar socialmente, quadros de grande ansiedade em situações que a pessoa precise se expor, pois ela julga que os outros estarão sempre reparando naquele 'defeito', que muitas vezes é apenas uma leve alteração de parte do corpo ou mesmo é uma característica imaginada apenas pela própria pessoa".

Para a psiquiatra, os profissionais que atuam na área estética, como cirurgiões plásticos e dermatologistas, precisam estar atentos, pois muitas vezes eles serão os primeiros a perceber que se trata de um problema de autopercepção corporal. "Devido à insatisfação deste paciente, pode acontecer situações em que estes procedimentos estéticos causem risco à pessoa, já que ela pode querer refazer frequentemente o procedimento porque não consegue enxergar a mudança daquela parte que a incomoda. A grande questão é que, muitas vezes, a pessoa não reconhece este sofrimento como um problema mental e não busca a ajuda que, idealmente, seria o acompanhamento multiprofissional com psicólogo e psiquiatra. Por isso, estes outros profissionais da saúde tem uma grande missão de encaminhar estes pacientes para atendimento especializado quando percebem estes sinais de um possível transtorno" considera Amanda de Lima Teixeira.



A psiquiatra Amanda de Lima Teixeira (CRM/MG56409/RQE26653) explica as diferenças entre o Transtorno Dismórfico Corporal, a anorexia e a bulimia

Descubra como a Leitura pode mudar sua Vida

MAIS CRIATIVIDADE, DISPOSIÇÃO PARA MUDANÇAS, RESILIÊNCIA E PACIÊNCIA. TUDO ISSO PODE SER ENCONTRADO NO HÁBITO DA LEITURA DIÁRIA

A técnica de enfermagem Débora Queiroz Silva Moreira, 32, encontrou na leitura diária um momento de autocuidado e de praticar habilidades que são importantes no seu dia a dia, como a concentração, a calma e a criatividade. Após realizar uma cirurgia bariátrica, ela conta que se sentia ansiosa e, cada dia mais, presa no excesso de uso das telas, como celular, computador e televisão. Com a criação da Biblioteca Corporativa Fábrica de Ideias, iniciativa da Unimed Sudoeste de Minas, tudo mudou. Hoje, ela é uma das leitoras mais assíduas do projeto.

"Antes eu lia um livro de vez em quando, mas passava muito tempo sem ler. Mas a partir do projeto, fiz da leitura um hábito. Isso foi especialmente importante porque, após a cirurgia, eu me senti por um determinado período mais ansiosa. Também percebi que estava usando o celular excessivamente. E isto roubava o meu tempo não só da leitura, mas de tirar mais tempo com a minha família. Nas histórias dos livros, percebi nos personagens atitudes que eu julgava erradas, mas que eu tinha no meu cotidiano, inclusive com meus filhos. Então, comecei a refletir e mudar o meu comportamento", conta.

Com o passar do tempo, Débora percebeu uma série de mudanças em si que foram benéficas para ela, seu círculo familiar e de amigos. "Notei que fiquei mais calma, concentrada e criativa e, principalmente, tive mais controle do meu tempo. Passei a reservar diariamente um tempo para mim e para a leitura. Também percebi que eu estou menos esquecida. Melhorei a maneira de falar e de me relacionar com as pessoas e passei a ser mais atenta ao modo de agir comigo e com os outros".

Para ela, um dos maiores benefícios do hábito da leitura foi melhorar o relacionamento com os filhos, especialmente com a mais nova, Sofia. "Antes, eu a questionava porque estava ela estava mexendo muito tempo no celular ou no tablet. Mas ouvia da minha filha que eu mesma estava tendo esta atitude. Hoje, quando ela vai estudar, eu digo que a mamãe também vai tirar um tempo para ler, enquanto ela também lê ou faz suas atividades escolares. Percebi que ela também passou a se interessar mais pela leitura e hoje compartilhamos momentos muito prazerosos, quando eu paro para contar para ela as histórias que eu estou lendo. Adorei a iniciativa de se criar uma biblioteca na Unimed para os colaboradores e médicos e espero que o projeto cresça e mais pessoas se interessem por este mundo tão fascinante", detalha.


FLORES PÚRPURAS DA REDENÇÃO
RUBEM FONSECA
CLARICE LISPECTOR
RUBEM BRAGA
SERGIO SANT'ANNA
MACHADO DE ASSIS
FERNANDO SABINO
OSMAN LINS LYGIA
AGUNDES TELLES
RIO DE ANDRADE
OS CEM
MELHORES
CONTOS
ASILEIROS
O SÉCULO
FERNANDO
MO MOACYR
R. ROBERTO
OND CARLOS
CONY CAIO
DO ABREU
TREVISAN
RUMMOND
DE OTTO
ESENDE
O RAMOS
Verdade
EDUARDO FRANÇA
GEOFFREY BLAINEY

UM ESTÍMULO PARA O CÉREBRO

Desenvolver o hábito da leitura está na maioria das listas de desejos de ano novo, mudanças e novos ciclos, e isso não acontece por acaso. Inúmeros estudos comprovam que a leitura, acompanhada de várias outras atividades, colabora de forma direta para a saúde mental do ser humano, estando ele em qualquer fase da vida. Isto porque ler é considerada uma atividade com múltiplas funções, pode ser uma forma de entretenimento, um meio para se informar ou um dos caminhos mais simples e acessíveis para adquirir conhecimento. Qualquer que seja a fonte de motivação, vale ressaltar que o processo de leitura é capaz de auxiliar no desenvolvimento de habilidades, contribuindo, inclusive, para o desenvolvimento emocional do indivíduo.



"Ler é considerada uma atividade de estimulação cerebral. Através deste ato, desenvolve-se a imaginação, mentalização, antecipação e aprendizagem, funciona como um 'exercício' para o cérebro humano. Apesar de não ser um músculo, o cérebro também precisa ser estimulado. Além destes benefícios e consequências produzidas pelo hábito da leitura, um outro ponto em que ela produz resultado significativo é no controle de ansiedade e estresse, vivenciado por muitos em nossa sociedade e na condição atual de pandemia", exemplifica Mariana Parreira Lemos, psicóloga da Unimed Sudoeste de Minas.

Ela acrescenta que a leitura é um dos exercícios mais completos que existem para a nossa mente, porque é capaz de estimular várias áreas do nosso cérebro. Por meio da leitura atinge-se um nível de concentração e atenção em algo positivo e produtivo, evitando pensamentos acelerados e até mesmos negativos. Além disso, a leitura pode ensinar e desenvolver um comportamento de empatia. "Dependendo da leitura e da imersão do leitor na história, desenvolve uma percepção mais acolhedora diante de determinados assuntos e níveis de sofrimento. A leitura pode ser entendida como uma meditação focada, já que faz com que a nossa mente desligue de todo o contexto externo, relaxando os nossos músculos, acalmando os nossos pensamentos e até a nossa respiração. A literatura adulta em especial exige uma atenção quase que completa do leitor e esse é um dos fatores que faz dessa prática uma alternativa positiva no tratamento de pessoas com a ansiedade. Se distribuída ao longo do dia, a leitura se torna uma pausa saudável e prazerosa na rotina, diminuindo os níveis do hormônio do estresse e a ansiedade", explica a psicóloga.

Atualmente, o uso excessivo das telas, acompanhado do grande número de atividades e a rotina exacerbada das pessoas, faz com que muitos se distanciem de hábitos que exigem tempo, dedicação, atenção e compromisso, como é o caso da leitura. "O hábito da leitura, entra no rol de atividades que é uma aliada do bem-estar, autocuidado e saúde mental, porém exige dedicação e tempo. Para que o indivíduo passe a desfrutar dos benefícios da leitura, esta precisa fazer parte da rotina e para isso torna-se necessário que a pessoa dedique uma parte do seu dia/semana para essa atividade, tente se desligar das cobranças e mergulhar na magia da leitura" finaliza.

A técnica de enfermagem Débora Queiroz Silva Moreira é uma das mais assíduas leitoras da Biblioteca Corporativa Fábrica de Ideias

5 DICAS
Para iniciar ou retomar o hábito da leitura

01. Analisar a rotina e dedicar uma parte do tempo para desenvolver este hábito;

02. Escolher livros que tenham a ver com temas de interesse pessoal;

03. Procurar livros com histórias mais curtas e breves e, se desejar, aumentar o volume da leitura com o passar do tempo;

04. Incorporar a rotina da leitura junto ao círculo familiar. Buscar exercer este hábito enquanto se está com os filhos ou o companheiro (a) pode ser um momento para compartilhar as histórias e trocar experiências;

05. Durante o tempo da leitura, buscar um ambiente tranquilo e evitar a proximidade com aparelhos que possam causar distração, como celular, tv e tablets, por exemplo.



A psicóloga Mariana Parreira Lemos explica que a leitura funciona como uma meditação focada, colaborando para aumentar os níveis de concentração e diminuindo o estresse



CONSULTA PEDIÁTRICA

NO PRÉ-NATAL: SAIBA QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS

O preparo para cuidar de um bebê começa muito antes de seu nascimento e, a partir do terceiro trimestre de gestação (32ª semana ou mais), se intensificam os preparativos para a chegada do novo membro da família. Por isso, é importante que a gestante e sua rede de apoio possam tirar suas dúvidas com um especialista, contando com acompanhamento pediátrico no pré-natal e do recém-nascido em sala de parto, visando reduzir as possibilidades de agravos e também dando um acompanhamento na consulta após o nascimento na primeira semana de vida. Pensando nisso, a Unimed Sudoeste de Minas implantou este tipo de consulta para as gestantes. Na cooperativa, o trabalho será realizado no Núcleo de Atenção à Saúde pelas pediatras Elaine Felca Beirigo Giannini, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna e Rosângela Leal Cherchiglia.



De acordo com as pediatras, a consulta pediátrica no pré-natal visa trazer mais segurança para a gestante e sua família. " O papel do pediatra é entender como está evoluindo a gestação, visando preparar a equipe que recepcionará a gestante no momento do parto, diante de alguma possível intercorrência. Também é o de iniciar a construção de habilidades parentais para transformar os pais em cuidadores eficientes dos seus filhos. Este acompanhamento reduz os medos, as apreensões e a ansiedade da família em em relação à chegada do bebê, por antecipar informações e estratégias para enfrentar e resolver situações do cotidiano dos recém-nascido. Para que a consulta possa ser conduzida da melhor forma possível, é importante que a gestante tenha em mãos alguns exames e documentos como o cartão de pré-natal, seu cartão de vacinação, os resultados dos exames complementares (laboratoriais e ultrassom) e prescrições de medicamentos em uso, além de ser acompanhada da pessoa que compartilhará com ela os cuidados com o bebê", detalham.



Este tipo de acompanhamento pode ser indicado para todas as gestantes, não se restringindo à classificação de gestação de alto risco. Durante a consulta são abordados vários aspectos do parto, nascimento e acompanhamento da saúde da criança. No Núcleo de Atenção à Saúde, a equipe multidisciplinar, formada por psicólogo, nutricionista, fonoaudióloga, enfermeira e fisioterapeuta, pode ser acionada caso seja constatado, durante o acompanhamento, a necessidade de um apoio multidisciplinar.

"Por meio desta parceria com os demais profissionais da saúde, melhora-se a assistência da mãe e do bebê, deixando a família mais segura no período do gestar, na assistência do recém-nascido na sala de parto e no seguimento pós-natal com o início da puericultura", acrescentam.

É importante destacar que o acompanhamento pediátrico no pré-natal não substitui o acompanhamento ginecológico e obstétrico da mãe e os cuidados do especialista ao longo do primeiro ano de vida. "O seguimento pós-natal com o pediatra escolhido pela família é essencial, principalmente em seu primeiro ano de vida. A primeira consulta com o pediatra, para início da Puericultura, deve ser agendada entre 07 a 10 dias após o nascimento de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria. A partir de então, o acompanhamento segue uma vez por mês até completar 1 ano. A consulta pediátrica no pré-natal trata-se de um complemento para proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar para a gestante e o bebê", explicam. Para outras informações sobre esta iniciativa, procure o Núcleo de Atenção à Saúde pelo telefone (35)3529-2636.







As consultas serão realizadas pelas pediatras Elaine Felca Beirigo Giannini (CRM/MG38727/RQE34627), Lilia Jane Marques de Sousa Vianna (CRM/MG18921/RQE16438) e Rosângela Leal Cherchiglia (CRM/MG17906/RQE16020)

Unimed amplia telemonitoramento de pacientes crônicos

A Unimed Sudoeste de Minas ampliou as atividades de monitoramento de pacientes com doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes. O serviço visa o acompanhamento e a orientação permitindo monitorar a condição de saúde e tendência de agravos, a partir da definição de critérios de risco.

De acordo com o médico de família e comunidade e coordenador médico do Núcleo de Atenção à Saúde, Gabriel Wobeto, muitos destes pacientes deixaram de fazer o acompanhamento preventivo devido às medidas de isolamento social na pandemia, especialmente de pacientes com comorbidades. "Para se resguardar de uma possível contaminação, estas pessoas passaram a não comparecer com a mesma frequência às consultas com seus médicos de referência".

O telemonitoramento é realizado por um profissional de enfermagem, com periodicidade previamente definida, de acordo com as condições do beneficiário. "Consideramos ser uma ferramenta importante para avaliar se aquele beneficiário está com acesso às suas receitas de uso contínuo, está com boa adesão ao tratamento proposto e com os seus exames complementares em dia. Isso nos dará oportunidade de identificar aqueles que estão com maior risco de complicações e oferecer um direcionamento, seja encaminhamento ao médico assistente ou à equipe multidisciplinar do Núcleo, composta por psicólogos, nutricionista, fonoaudiólogas, enfermeira e fisioterapeutas. O foco é que o beneficiário sinta-se acolhido e cuidado".



A técnica de enfermagem, Aline Luiza de Moraes Barbosa, é uma das responsáveis pelo monitoramento dos clientes com doenças crônicas



POUPANÇA MENTAL

BONS HÁBITOS PODEM PREVENIR DEMÊNCIAS NEURODEGENERATIVAS



O neurologista Tiago de Castro Mendes (CRM/MG63641/RQE42385) explica que pacientes com doenças crônicas possuem risco adicional de desenvolver estas doenças



As demências neurodegenerativas são doenças muito devastadoras, pois comprometem a memória, a linguagem, comportamento, funções ligadas ao armazenamento e processamento de informações visuais e na execução das atividades diárias. Tudo isso causa um grande sofrimento para o paciente e seus familiares. Porém, com paciência, carinho, conhecimento e o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, é possível diminuir os impactos destas doenças. Também é possível prevenir o aparecimento delas com hábitos saudáveis e atividades que estimulam as funções cerebrais, criando uma espécie de "poupança mental" que pode diminuir as chances de aparecimento destas doenças.

Entre as demências neurodegenerativas mais comuns entre os brasileiros estão a doença de Alzheimer, Demência Vascular, Demência por corpúsculos de Lewy, Demência fronto-temporal e Demência de Parkinson. "Os principais fatores de risco incluem Idade avançada (maior de 65 anos) e baixa escolaridade. Contudo diabéticos, hipertensos, fumantes e pessoas que fazem uso excessivo de bebidas alcoólicas apresentam risco adicional para desenvolver tais doenças. A prevenção é possível segundo uma rotina saudável, com prática regular de exercícios físicos; controle de doenças crônicas, como as já citadas e a prática de atividades que estimulem a cognição, como a leitura, jogos de palavras cruzadas, Sudoku e quebra-cabeças, por exemplo", explica o neurologista Tiago de Castro Mendes.

Os sintomas mais comuns destas doenças envolvem alteração da memória, da fala (erro de gramática, dificuldade de falar as palavras ou entender o que é dito a elas), alteração visuoespacial (dificuldade para ler, se perde em locais, não reconhece familiares), na função executiva (não consegue entender ordens, dificuldade em manter foco ou fazer cálculos).

ACOMPANHAMENTO

Embora sejam muito mais comuns em pacientes na terceira idade, é possível que pessoas mais jovens desenvolvam estes tipos de demências. Aqueles que possuem histórico familiar devem se atentar e procurar acompanhamento especializado, principalmente se apresentarem sintomas precoces. "Geralmente considera-se que um paciente tenha história familiar significativa quando tiver pelo menos dois outros familiares de primeiro grau com sintomas similares, ou quando tiver pelo menos um familiar de primeiro grau que tenha desenvolvido demência antes dos 65 anos de idade. Não há um protocolo determinando qual idade iniciar acompanhamento precoce, logo deve-se levar em consideração o início da doença do familiar e pode-se realizar consultas cinco anos antes do início do sintomas do parente. Contudo se o paciente apresentar quaisquer sintomas antes, deve-se procurar ajuda com neurologista".

Nos casos já diagnosticados, o carinho e apoio da rede familiar e de amigos é fundamental para que o paciente se sinta acolhido e para evitar outros problemas de saúde relacionados. " Os familiares devem oferecer apoio principalmente psicológico, para que não haja conflito com esses pacientes. As principais causas de depressão e agitação nesses pacientes são conflitos familiares presentes em domicílio. Vale ressaltar que, atualmente, não existe cura para essas doenças. Existem medicamentos que retardam a progressão da doença, contudo até o momento nenhum consegue reverter ou estabilizar o avanço de demências neurodegenerativas.

QUEM FAZ A UNIMED?



O cardiologista Diony Peixoto de Castro (CRM/MG 25117/RQE 15638) é formado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, fez residência no Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, especialização em Cardiologia no Instituto do Coração (Incor-SP) e possui título de especialista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. A vocação para a especialidade surgiu ainda na infância, quando a curiosidade sobre o funcionamento do coração e sobre as patologias que acometem este órgão já o instigava sobre qual seria seu futuro profissional. Membro da Unimed Sudoeste de Minas desde 1994, ele ingressou na cooperativa de trabalho médico por influência da irmã, Nilcilene Vilela de Castro, que também é cooperada Unimed. "Gostei da ideia de uma cooperativa com o objetivo de prestar assistência de qualidade aos seus pacientes, sem deixar de olhar com carinho para o lado dos médicos. Creio que existe espaço e demanda para o crescimento do Hospital Unimed, tendo em vista o polo regional em saúde que é Passos. Para isso, precisamos investir continuamente na satisfação do cliente e do médico e na saúde financeira da cooperativa. Acho que a direção da Unimed está no caminho certo, cuidando de todos estes detalhes, investindo em melhorias no Hospital Unimed, otimizando a hotelaria, exames complementares, estrutura do bloco cirúrgico, entre outros". Para Diony, o quadro de cardiologistas da cooperativa se destaca pela formação e atualizações constantes. "Creio que os usuários do plano estão bem amparados na especialidade pois também temos uma rede de exames complementares, como holter, teste ergométrico, ecocardiograma, mapa, estudo eletrofisiológico e, atualmente, o serviço de Hemodinâmica, aumentando assim a resolutividade da especialidade".



A nutricionista Luciana Carvalho Santiago Castro é formada pela UEMG em Passos e possui aperfeiçoamento em Nutrição Clínica Hospitalar pela USP. Ela trabalha no Hospital Unimed desde 2012 e é coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética da unidade, cuja equipe é formada por 11 mulheres. "Sempre gostei desta oportunidade de atuar nesta área e de contribuir para a recuperação do paciente por meio da alimentação. No hospital, atuo tanto na parte clínica hospitalar, quanto na produção, na qual presto uma consultoria sobre os cuidados no preparo, boas práticas na higienização e regulação do estoque. Hoje consigo comprovar que a terapia nutricional realmente faz a diferença no bem-estar e evolução do paciente. Recentemente, tivemos um caso de uma pessoa que ficou internada por quase dois meses e, no acompanhamento, conseguimos observar que ele recuperou praticamente todo o peso que havia perdido em virtude da falta de apetite relacionada à patologia que enfrentou. Isto é muito reconfortante e faz reforçar a minha vocação". Para ela, o Hospital Unimed significa acolhimento em sua trajetória profissional. "Sou muito realizada profissionalmente e me sinto grata pela oportunidade de atuar em uma área que eu gosto tanto. Estou vendo o hospital crescer e a evolução dos serviços ofertados diariamente. O hospital me ajudou a realizar este sonho de atuar na Nutrição Clínica Hospitalar. Minha equipe é formada por pessoas muito capacitadas e que possuem um bom relacionamento umas com as outras, o que também contribui para que tenhamos bons resultados no trabalho diário".

CUIDAR DE VOCÊ.#ESSEÉOPLANO

PRECISAMOS DA SUA AJUDA PARA CUIDAR BEM DO NOSSO JARDIM



ANS - nº 32417-5

A Unimed Sudoeste de Minas criou o Jardim Medicinal Unimed, uma iniciativa para colaborar com a comunidade, disponibilizando ervas medicinais para as pessoas que frequentam a praça Benedito da Silva Maia, em Passos/MG.
Precisamos da sua ajuda para cuidar bem do nosso jardim. Por isso, siga algumas dicas para que todos possam usufruir deste espaço tão acolhedor.

- *Aguarde o crescimento das plantas para retirar as folhas ou galhos, para não atrapalhar o desenvolvimento.*
- *Não retire as plantas pela raiz.*
- *Se verificar que falta alguma planta ou que elas estão necessitando de cuidados, avise um de nossos colaboradres que cuidam do espaço ou entre em contato com a* ***Unimed pelo telefone (35) 3529-2609.***

Cuidar da natureza e ser consciente.
Esse é o plano.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas

Cuidar e ser cuidado.
#esseéoplano

ANS – nº 32417-5



IDENTIFICAÇÕES SEMPRE À MÃO

Sempre que for passar por uma consulta ou precisar ir a um pronto-atendimento, lembre-se de ter com você seu cartão magnético Unimed e um documento com foto, como carteira de identidade ou de motorista. A identificação correta facilita o processo de atendimento e otimiza tempo.

Para conhecer todas as dicas acesse: unimed.me/dicas

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas